

УДК 796

## **ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ**

*М. А. Петровский*

*курсант 2 курса*

*Белгородского юридического института*

*МВД России имени И. Д. Путилина*

*Научный руководитель: А. Н. Кулиничев,*

*заместитель начальника кафедры физической подготовки*

*Белгородского юридического института*

*МВД России имени И. Д. Путилина,*

*кандидат педагогических наук, доцент*

Современный этап развития общества выдвигает новые задачи перед системой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Их суть заключается в повышении эффективности профессиональной подготовки и воспитания сотрудников, способных выполнять оперативно-служебные и служебно-боевые задачи в различных условиях несения службы. Сотрудники полиции должны в совершенстве владеть достаточным объемом умений и навыков, необходимых им для успешного решения оперативно-служебных задач по силовому пресечению противоправных действий.

В связи с этим физическая подготовка сотрудников полиции является одним из основных направлений, отвечающих за формирование профессиональных навыков полицейских.

Развитие физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения служебных обязанностей сотрудниками органов внутренних дел, обозначено одной из приоритетных задач образовательных организаций системы МВД России.

В теории и методике физического воспитания имеется большой арсенал средств и методов, направленных на развитие физических качеств человека.

Рассмотрим занятия лыжным спортом, посредством которого развиваются необходимые для сотрудника полиции физические качества.

Лыжный спорт является одним из самых массовых видов спорта, культивируемых в России. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания и поэтому занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

С точки зрения физиологической реакции организма ходьба на лыжах во многом сходна с бегом. Она способствует развитию выносливости, силы, быстроты, ловкости, укрепляет основные отделы мышечной системы и тонизирует весь организм в целом.